



QUOI DE NEUF CHEZ CAP ORMESSON ?

Au programme de mai, de très belles participations à des courses et des capistes nombreux aux sorties du dimanche. Bravo à tous pour vos performances et vos chronos ! Mention spéciale à Alex élue capiste du mois 2 mois d'affilés !

**DIMANCHE 05/05
SORTIE DU DIMANCHE**

Bords de Marne
12 personnes



JEUDI 09/05



Bords de Marne
7 personnes

100KM DE STEENWERK



Hervé en 12h52
Laure en 13h23

COURSE POUR CLARA



Laurence & Raymond

**TRAIL DES LAVOIRS
(25KM)**

Daniel en 2h47'56"

**DIMANCHE 12/05
SORTIE DU DIMANCHE**



Bois Notre Dame
18 personnes



**DIMANCHE 19/05
SORTIE DU DIMANCHE**



Bois Notre Dame
13 personnes



MERCREDI 22/05



Anniversaire
Francis



**DIMANCHE 26/05
SORTIE DU DIMANCHE**

Bois Notre Dame
17 personnes



**SEMI MARATHON DES
SABLES D'OLONNE**



Ludo en 1h46

**TRAIL DES ALPILLES
(13KM D+ 300M)**



Olivier en 1h15

10KM ADIDAS PARIS



SEMI DU DOURO



Krikri
Elisabeth
José



Capiste du mois : Alex